

ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 すましそうめん えだまめ



すましそうめん

材料名	切り方	1人分 g
そうめん		10
うずら卵(缶)		18
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	5
しょうが		0.2
しょうゆ		0.8
食塩		0.85
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめンを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



ゆでたえだまめに
塩をふります



そうめんを
ゆでます

すましそうめんを
作ります



鶏ごぼうごはんの具を
作ります



恩田小学校

の給食



はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
すいか



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
たまねぎ	1 c m 角	40
カットトマト（缶）		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		7
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
 - 2 だいずを別容器にあける。
 - 3 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
 - 4 マカロニをかためにゆでる。
 - 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
 - 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
 - 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
 - 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
 - 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜裁断機でキャベツを切ります



本日は水煮だいずを使います



チリコンカーンを作ります



横浜市立恩田小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

調味料を量っておきます

クラスごとに
牛乳を詰め替えます中華丼の具を
作ります

中華あえを作ります

別鍋でアレルギー除去食
を作ります

むぎごはん りゅうにゅう

ちゅうかどんのぐ

ちゅうかあえ

●中華丼の具		ごま油	0.2
豚肉	20	でんぷん	3
うずら卵（缶）	20	水	25
むきえび	10	●中華あえ	
酒	1	もやし	45
キャベツ	40	きゅうり	10
たまねぎ	30	ごま（白）	2
にんじん	10	しょうゆ	1.8
チンゲンサイ	8	砂糖	0.8
しょうが	0.5	酢	1.8
米油	0.7	塩	0.15
しょうゆ	2	ごま油	0.3
砂糖	0.3	ラー油	0.04
塩	0.7		
こしょう	0.02		

※給食室での作り方を紹介しています。

中華丼の具

- 1 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえびを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。



横浜市立恩田小学校の給食

献立名

丸パン
牛乳
コロッケ
ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ		15
水		95

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



卵を1個ずつ確認しながら割ります



キャベツをゆでて流水で冷めます



別鍋でアレルギー除去食を作ります



卵とトマトのスープを作ります



コロッケを揚げます



横浜市立恩田小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ビーフカレー

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	65
にんじん	8 mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
水		80

きょうしつ
給食室をのそいてみよう



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります

じゃがいもの皮は
機械でむきます



ごま酢あえを
作ります



カレールーを
作ります



ビーフカレーを
作ります



たまねぎを
よく炒めます



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、たまねぎを入れて
よく炒め、牛肉と1/3量のカレー粉・
少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに
炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立恩田小学校の給食



献立名 秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	さがき	10
しめじ		7
ごま(白)		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10

給食室の様子



凍り豆腐を
もどします



こまつなに虫などが
付いていないか確認
しながら洗います



だしをとります



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。



野菜や豆腐を
切ります

秋味ごはんの具
を作ります



こまつなを
下ゆでします



さつまいもを
下ゆでします



横浜市立恩田小学校の給食

2019年



中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



給食室の様子



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
豚肉		20
◆むきえび		20
◆酒		1.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

作り方 （給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒める。
- 5 えび・チンゲンサイのもと・キャベツを加え炒める。
- 6 火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立恩田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
豚肉		25
もやし		40
◆にがうり	うす	15
◆塩		0.2
にんじん	せん	10
にんにく	みじん	0.3
小町ふ		3
削り節(薄)		1
ごま油		0.7
しょうゆ		1.2
砂糖		0.6
酒		0.7
塩		0.6

ゴーヤチャンプルーの作り方

- 1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、
にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・
豚肉を炒め、にんじん・にがうり・もやしを
入れて炒める。
- 6 火が通ったら調味し、小町ふを
入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節
を入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



2月10日（水）

横浜市立恩田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・親子丼の具
- ・みそ汁
- ・黒みつかん



親子丼の具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
凍り豆腐(細)		3	3 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	35	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
にんじん	3mm いちょう	10	5 鶏卵を割る。
ほうれんそう	2cm	5	6 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
しょうゆ		4.5	7 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
砂糖		1.6	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
みりん		1	9 ほうれんそうを入れ、火を止める。
酒		1	
塩		0.4	
削り節(薄)・水		7	